日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

クッキングガイド
〈取扱説明書・料理集〉

型式 MRO-CX10

保 証 書 別 添 付

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」→ P.5～8 をお読みいただき、正しくお使いください。

ローストビーフ

ひろびろ
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

特長

ナノスチーム調理
ナノスチーム（最高300℃の過熱水蒸気）・レンジ・オーブン・グリル、4種の加熱を組み合わせて､余分な脂分を落としてヘルシーに、おいしく焼き上げます。

遠赤くるみ焼き300℃オーブン(熱風2段式)
遠赤外線で食材を包み込み、ムラを抑えて内部までじっくり焼き上げます。

豊富なオートメニュー
本格スチーム料理から定番料理まで、42種の多彩なメニューがオートで簡単に調理できます。

早らくキー&ナビダイヤル
ボタンを押して、ダイヤルを回すだけのシンプル操作です。

まず、初めに！

1 安全上のご注意を読む ➔P.5~8
お使いになる前に守っていただきたいことを記載してあります。

2 アースを取り付ける ➔P.6
「安全上のご注意」を読んで取り付けてください。

3 差込プラグをコンセントに差し込み、一度ドアを開ける
電源が入り表示窓に「0」が表示されます。

4 グラム・ポジション システムの0点調節をする ➔P.17
オートメニューのときにグラム・ポジション システムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

5 加熱室の空焼きをする ➔P.17
ご使用の前に、油やにおいをとりのぞきます。

6 調理する ➔P.18~52
操作の手順を読んで調理します。

待機時消費電力オフ機能
ドアを閉じた状態で､差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは､電源が入りません。
一度ドアを開けてください。
本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。（表示窓の「0」表示が消えます。）キーを押しても受け付けません。（自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示窓の「0」表示が点灯します。）

もくじ

加熱のしくみ

加熱室にナノスチーム(100℃超～300℃の過熱水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などの余分な脂や塩分を落としてヘルシーに仕上がります。

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

安全上のご注意 必ずお守りください

絵表示について

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠危険 この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。

⚠警告 この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。

⚠注意 この表示の欄は、誤った取扱いをすると「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

絵表示の例

この記号は気をつけていただきたい「注意換起」内容です。

この記号は、してはいけない「禁止内容」です。

この記号は実行しなければならない「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

ご使用のまえに

⚠危険

(火災・感電・けがの原因)

●改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。

●穴や給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。
特に子供のいたずらなどに注意。

分解禁止

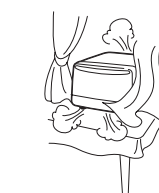
据え付けるとき

⚠警告

(感電・火災の原因)

●電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
●傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。

(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。

(火災・感電の原因)

●電源は定格15A(アンペア)以上・交流100V(ボルト)の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

●包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄すること。

据え付けるとき

警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。（法令で禁止されています。）

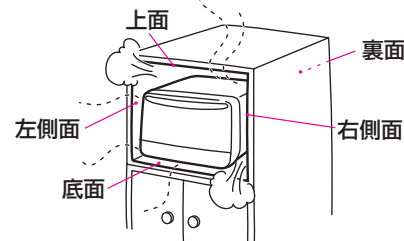
●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

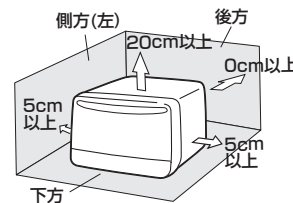
水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

（火災・感電の原因）

●すき間があっても5面（上面､左側面、右側面､裏面､底面）を囲む設置はしない。
●電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
●水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
●水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）

●差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
●使用前に包装材は全て取り除くこと。
●本体は壁などとの間をあける。（過熱して発火する恐れ）

消防法　基準適合　組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	5	5	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号（対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準）」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

警告

（事故の原因）

●子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。（やけど・感電・けがの恐れ）
●調理中に差込プラグを抜き差ししない。（火災・感電の原因）
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

使用するとき

注意

（感電・けが・電波漏れ・故障の原因）

●製品本体が転倒・落下した場合は､使用せず､点検を依頼する。
●本体やドア、レッグカバーに無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
●ドアに物をはさんだまま使わない。
●衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。（火災、やけどの原因）
●テーブルプレートに衝撃を加えない。
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。
●吸排気口をふさがない。
●長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
●本体の上に物を置かない。（過熱してこげ・変形の恐れ）
●食品は加熱しすぎない。（火災の原因）

使用するとき（レンジのとき）

注意

（やけど・けが・火災の原因）

●レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。（破裂の恐れ）
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
●飲みもの（水､牛乳､酒､コーヒーなど）やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。
（飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。）
●少量（100g未満）の食品をオートメニューで加熱しない。
●クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱する。
●加熱室が空のまま加熱しない。（故障の原因）
●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
●角皿は使わない。
●［あたため］で飲みものを加熱しない。
●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。（故障の原因）
●食品の重さにくらべて重すぎる容器でオートメニューで調理しない。

（やけど・けがの原因）

●乳幼児のミルクやベビーフードは［レンジ 500W］で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。（オートメニューで加熱しないでください。）
●市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、 容器に移し変えて加熱する。
●ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。（蒸気が一気にでる場合があります。）
●膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。（破裂してやけどやけがの原因）
●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

使用するとき（レンジ、グリル、オーブン、スチーム、ナノスチームのとき）

注意

（火災の原因）

●食品くずをつけたまま使わない。
●加熱室内で食品が燃え出したときは、
1.ドアを開けない。（勢いよく燃える恐れあり）
2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、販売店に点検を依頼する。

使用するとき(グリル、オーブン、スチーム、ナノスチームのとき)

⚠注意

(やけどやけがの原因)

●使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
●熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)

●調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
●食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。
●調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
(調理終了後も一部、スチーム、ナノスチームが出ていることがあります。)

給水タンクを使うとき

⚠注意

(変形や破損の原因)

●給水タンクが破損した場合は、使わない。
本体内部に水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
●食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れないでください。
●熱湯にはつけないでください。(熱湯消毒などはしない。)
●コンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
(給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。)
●5℃以下の環境では使用しない。(水が凍ってスチーム調理ができなくなります。)

(故障の原因)

●給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火する恐れがあります。)
●給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)
●給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
(水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。)

お手入れのとき

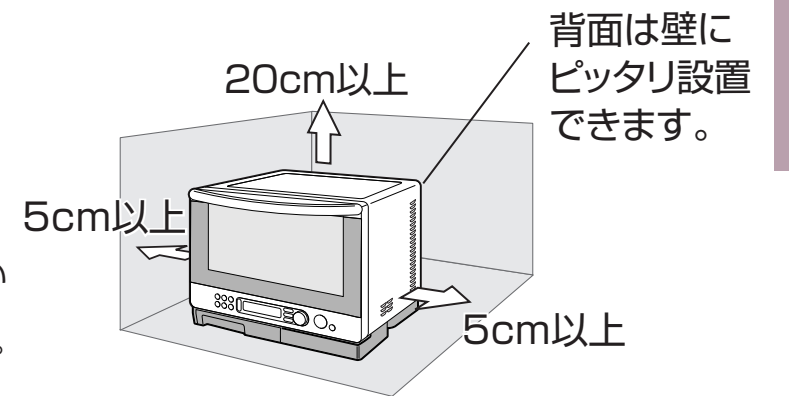
⚠警告

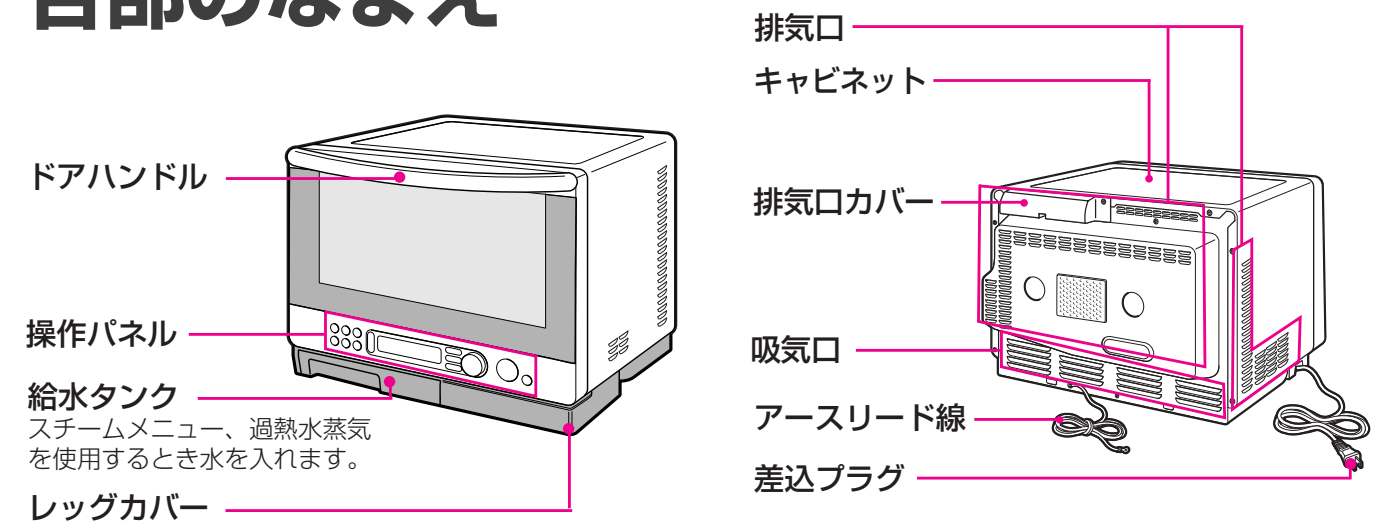
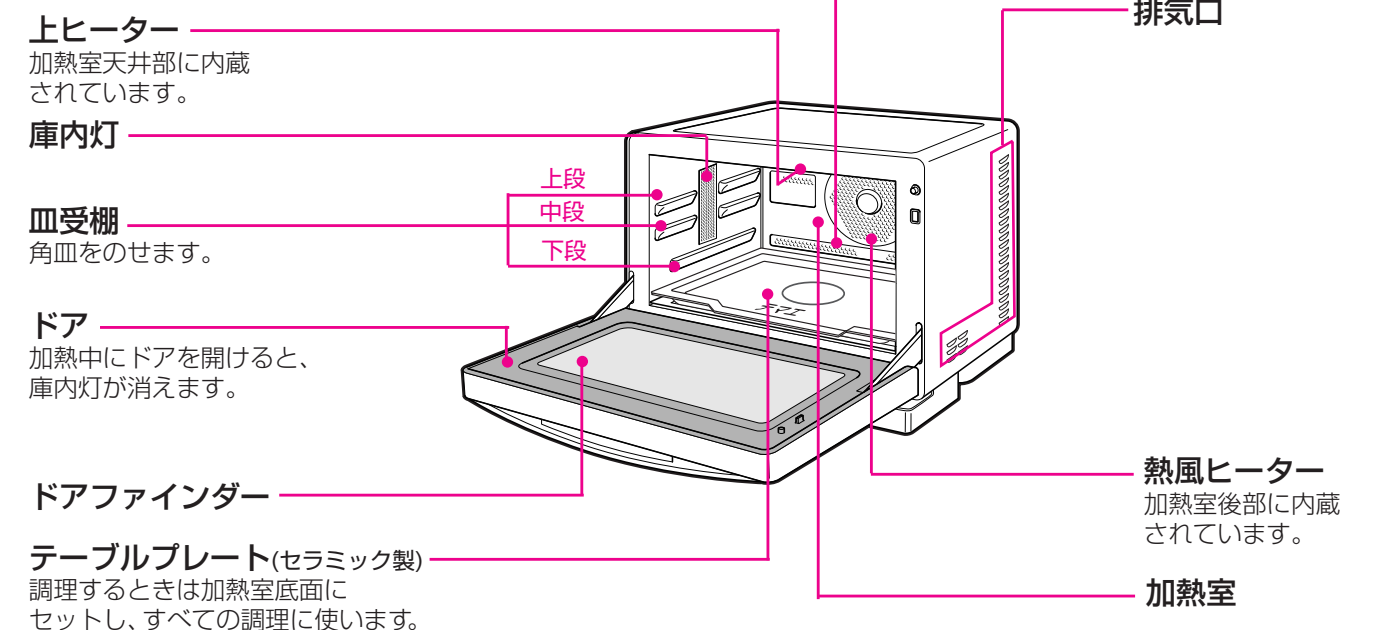
●ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
●差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
●本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

お願い
●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

ご使用の前に

据え付け →P.5、6

■本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上あけて設置します。背面は壁にピッタリ設置できます。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁が汚れたり結露することがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
■事故防止のため、アースを取り付けてください。
→P.6

各部のなまえ

スチーム、過熱水蒸気噴出口(裏面の開口部全て)
上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。
庫内灯
皿受棚
角皿をのせます。
上段
中段
下段
ドア
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。
ドアファインダー
テーブルプレート(セラミック製)
調理するときは加熱室底面にセットし、すべての調理に使います。
排気口
熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。
加熱室

スチームボイラー：水を沸とうさせるボイラーです。本体内に組み込まれています。

ご使用の前に

操作パネルのはたらき

❶ 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、設定温度、現在温度、レンジ出力、上段、中段、下段、焼網を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

ナビダイヤル操作機能

点滅して操作の順序を知らせます。

●操作キーを押すと、続いて操作するダイヤルやキーのランプが点滅、点灯します。

⓭ オートメニュー表示

オートメニューキーで選択できるメニューを表示しています。

オートメニューの手順

※ ➔ はオートメニューの手順の一例です。

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。加熱方法、加熱時間や温度設定の必要がありません。
オートメニューキーは表示窓に0が表示されている状態で、設定します。

❷ オートメニューキー ➔ P.18~34

キーを押してオートメニューの種類を選びます。
(ナノスチームキーとスチームキーは押すと点灯します。のみもの・デイリーキーは点灯しません。)

➔

❸ メニュー/時間セットダイヤル

メニューダイヤルを回して、お好みのメニュー番号を設定します。

➔

❹ 仕上がり/温度調節キー ➔ P.16、18

オートメニューの調理のとき、用途やおこのみに応じて仕上がり調節に使います。

➔

❺ あたため/スタートキー ➔ P.20

あたため、解凍あたため のときにキーを押すだけで自動的に加熱します。
あたため 以外の調理をスタートさせるときにも使います。

❻ スタートランプ

オートメニューの調理とおこのみ操作、お手入れのときランプ(■)が点滅します。加熱が始まると消えます。

⓫ お手入れキー ➔ P.17、54

清掃(1度押し):本体内のパイプの水抜き、加熱室の清掃に使います。
脱臭(2度押し):加熱室のにおいが気になるときに使います。

⓬ とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

おこのみ操作の手順

※ ➔ はおこのみ操作の手順の一例です。

❼ おこのみ操作キー ➔ P.35~52

料理に合わせて スチーム ナノスチーム オーブン グリル レンジ を選びます。

➔

❽ 仕上がり/温度調節キー

➔ P.35、38、40、45、46、48、50、51

オーブン の温度を調節するときに使います。

➔

❾ メニュー/時間セットダイヤル

➔ P.35~38、40、41、43~46、48~52

加熱時間をセットするとき使います。

➔

❿ あたため/スタートキー

調理をスタートさせるとき使います。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ（スチーム／レンジ）	グリル（スチーム／グリル、ナノスチーム／グリル）	オーブン（スチーム／オーブン、ナノスチーム／オーブン）
■角皿2枚（ホーロー製）（皿受棚にのせます。） 急冷すると、変形、ホーローはがれの原因になります。	×（皿受棚のフッ素コート処理が火花(スパーク)によって損傷します。）	○	○
■焼網 テーブルプレート、または角皿にのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理集に記載してある使いかたに限り使えます。	× オートメニューの5グラタン、21鶏のハーブ焼き～29バーベキュー、31ラムチョップ、35焼き魚、38天ぷらあたため～40冷凍食品パリッとには使えます。	○	○

■テーブルプレート（セラミック製）
調理するときは加熱室底面にセットし、すべての調理に使います。急冷すると割れることがあります。左右の段差を手前にしてセットします。

■給水タンク
スチームに供給する水を入れる容器です。使わないときも空にして本体にセットしておきます。スチーム使用後は水を捨てて洗ってください。

■クッキングガイド（本書）　■保証書

※「取っ手」を別売品（部品番号MRO-V1 005）として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。
（使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で取り出します。）

取っ手（別売品）

部品の追加購入　　2007年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円（税抜800円）

テーブルプレートの出し入れのしかた

テマエの刻印が手前に見える方向で加熱室底面にセットします。

〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするときは〉

テーブルプレートは左右の段差を両手で持ち、テマエの刻印が手前に見える方向で加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの両端を持ち上げ、両手で静かに引き出します。
調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

お願い 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋をお使いください。（食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

給水タンクの取り出しとセットのしかた

〈給水タンクの取り出しと給水のしかた〉

1 給水タンクを本体からはずす

給水タンクのハンドルに手をかけ、そのまま水平に引き出します。

2 給水タンクを洗う

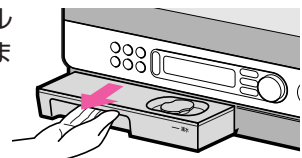
給水タンクの上ふたを開け、水(水道水)で洗います。

給水タンクの上ふたの開けかたについて
❶パイプ部(突起部)には触れないようにして、給水タンク全体を軽く押さえます。
❷ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
❸ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

3 給水タンクに水(水道水)を入れる

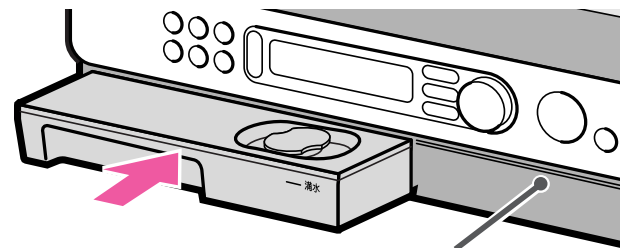
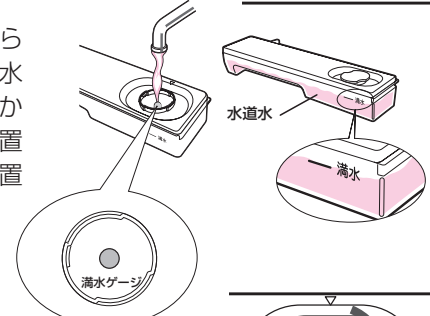
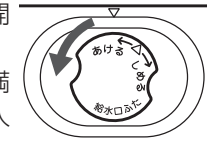
給水タンクへの水の入れかたについて
❶給水口ふたを左にまわして開けます。
❷給水タンクを水平にして、満水ラインまで水（水道水）を入れます。
給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。

❸給水口ふたを△マークに合わせて差し込みカチッと止まるまで右へ回す。

〈給水タンクのセットのしかた〉

1 給水タンクに上ふたをする

周囲全体を押さえて確実に閉めてください。(傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態で扱ってください。)

2 給水タンクを本体にセットする

給水タンクは水平に持ってください。
給水タンクの両端を持って、給水タンクの収納部に入れ、しっかり奥まで差込みます。
確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。

周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。
レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認してください。→P.53

お願い

- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合、カビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。
- ナノスチーム・スチームメニューを行う場合は給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。
- 給水タンクは使用するたびに、水で洗い、新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。
- ナノスチーム・スチームメニュー終了後には、パイプの水抜きを行ってください。(お手入れ →P.54)
- 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってナノスチーム・スチームメニューができなくなります。
- 給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。
- 使用しない場合も本体にセットしておいてください。

⚠注意

スチームをオーブンやグリル機能と併用したメニューで使用する場合は、給水タンク内の残水が熱くなっている場合があるので注意する。

この過熱水蒸気オーブンレンジについて

●グラム・ポジション システムとは・・・
食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。➔P.17

●レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。
本製品をお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1～2割ほど少ない時間にセットしてください。

●調理後の食品の出し入れに注意をして
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

●食品の置く位置は
テーブルプレートの中央に置きます｡ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理集を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

●同じ食品を2個以上加熱するときは
分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で
あたため で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。
レンジ700W か レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。

●オーブン料理のときは
- ●市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理集の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。
- ●オートメニューで記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、"おこのみ操作をするときの加熱時間" ➔P.62、63 を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために
オーブンの特性で、料理集に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります｡設定温度を10～20℃上げたり、下げたりして調節します。 焼き色が足りないときは3～5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは、焼き時間の⅔～¾が経過してから
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の上下段を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。(テーブルプレートの出し入れのしかた ➔P.12)

●加熱中のドアの開閉は
加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

使える容器、使えない容器

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

○印は使える。
×印は使えない。

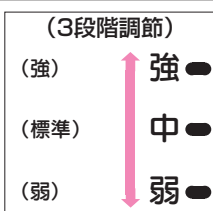
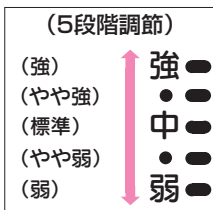
容器の種類 ＼ 加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱（オーブン、グリル加熱）
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり､容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし､「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし､スチーム 10半解凍 11解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が 140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、 アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して､加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき､加熱室底面や壁面､ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。
記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について
ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。
本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り（表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

仕上がり/温度調節キーについて

オートメニューの調理とおこのみ操作の レンジ スチーム発酵 のときの仕上がりを用途や好みに合わせて加減するとき使います。
のみもの・デイリー （ 5グラタン ～ 8焼きそば ）、スチーム 20かんたんパン 、ナノスチーム （ 21鶏のハーブ焼き ～ 40冷凍食品パリッと ）のとき、3段階に調節できます。
∧ 押すと 強 、 ∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

あたため 解凍あたため のみもの・デイリー （ 1牛乳 ～ 4根菜 ）、スチーム （ 9スチームあたため ～ 19フランスパン ）、レンジ スチーム発酵 のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてあります。のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 はお好みの仕上がりにセットして使うと、その仕上がりの目盛を記憶します。
ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

グラム・ポジション システムについて
食品の分量をはかって、オートメニューで調理するグラム・ポジション システムが内蔵されています。
レンジ 加熱のオートメニューを使って調理する時や、レンジ 加熱と ナノスチーム 、スチーム 、オーブン 、グリル を併用したオートメニューを使って調理する時にグラム・ポジション システムがはたらきます。
※テーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。（「C02」表示が出て加熱できません。）

♬メロディー機能について
調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ∨ を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューのあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

もちは焼けません。またトーストは時間がかかります。
もちは加熱室が大きいため焼き色がつきません。またトーストは加熱室が大きいため時間がかかります。➔P.107

調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。
とりけしキーを押した時や調理終了後3分間、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディー音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。

写真と料理の実物が違う
印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

初めてお使いになるときに

グラム・ポジション システムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。
- オートメニューのときにグラム・ポジション システムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
- 日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

差込プラグをコンセントに差し込む
- 待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。➔P.16
ドアを開けると❶のように表示します。

1 ドアを開ける

2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。（加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッと鳴って「C00」が表示されます。）

空焼きのしかた

グラム・ポジション システムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

テーブルプレートをセットしてドアを閉める。

1 お手入れ キーを2度押し、2脱臭 をセットする
1清掃
2脱臭
お手入れ

押すごとに
1 ➡ 2 ➡ 1と
セットできます。

2

キーを押す

脱臭 グリル 20分
⬇ 途中で変わる
脱臭 オーブン 15分00秒

※庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら空焼きが終る

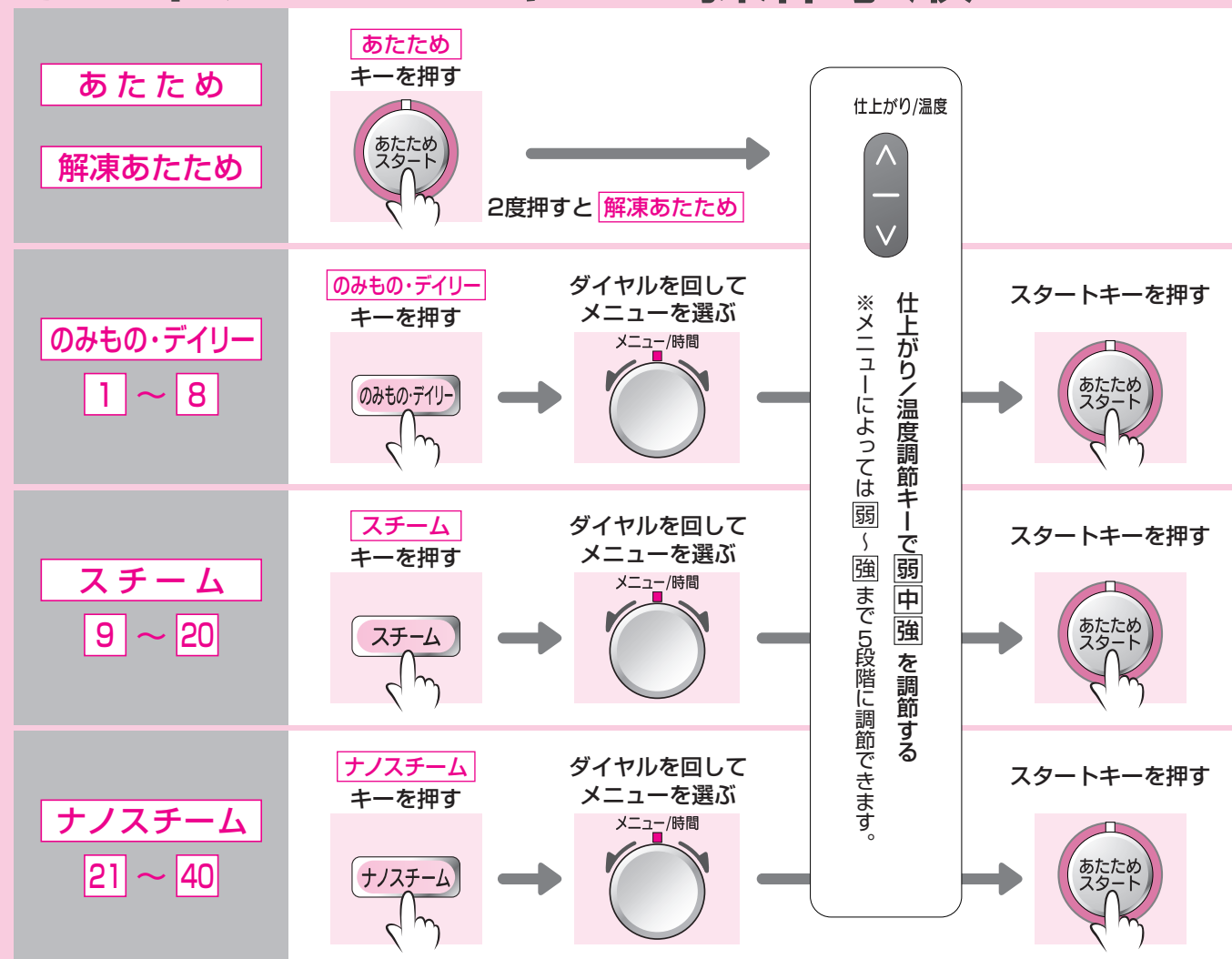
0

⚠ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレートにふれない。（やけどの原因）

オートメニュー

好みのメニューがセンサーとマイコンのはたらきで自動的にできます。
加熱時間や温度、分量をセットする必要がありません。
オートメニューの基本的な使用方法と調理のコツ、メニューを読んで上手に使いこなしてください。

オートメニューキーの操作手順

●あたため／解凍あたため ……… ➔P.20、22、23
●のみもの・デイリー ……… ➔P.24、25
●スチーム ……… ➔P.21、22、26～29
●ナノスチーム ……… ➔P.30～34

オートメニューのご注意とお願い

オートメニューを上手に仕上げるために

調理する分量や材料は
クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オートメニューで作れるものは
クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。ただしオーブン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の⅔～¾を経過してからドアを開いて食品の前後を入替えたり、角皿の上下段を入れ替えてください。

オートメニューでできる分量は
クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。➔P.36、62、63

追加加熱はおこのみ操作で
オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

ナノスチーム・スチームメニューを上手に仕上げるために

必ず給水タンクに水を満水ラインまで入れて加熱します。
給水タンクに水が入っていないと「給水」が表示され、上手に仕上がりません。

スチームは表面の乾燥をおさえながら加熱するので、おおいやふたはしません。
ただし、茶わん蒸しと手作り豆腐は共ぶたをして加熱します。

オートメニューで使用する付属品

のみもの・デイリー 1～8

オートメニュー	使用する付属品
1 牛乳 2 お酒 3 葉・果菜 4 根菜	※（加熱室底面）
5 グラタン	（焼網）（加熱室底面）
6 ピザ	（角皿）（中段）
7 シチュー・カレー 8 焼きそば	※（加熱室底面）

スチーム 9～20

オートメニュー	使用する付属品
9 スチームあたため 10 半解凍 11 解凍 12 中華まん 13 シューマイ 14 茶わん蒸し 15 手作り豆腐	※（加熱室底面）
16 プリン	（角皿）（下段）
17 スポンジケーキ	（焼網）（加熱室底面）
18 シュー 19 フランスパン 20 かんたんパン	（角皿）（中段）

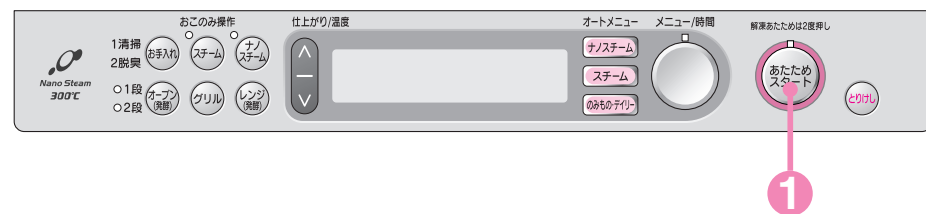
ナノスチーム 21～40

オートメニュー	使用する付属品
21 鶏のハーブ焼き 22 鶏のからあげ 23 エビフライ 24 ヒレカツ 25 オーブン天ぷら 26 スペアリブ 27 ローストビーフ 28 焼き豚 29 バーベキュー	（焼網）（加熱室底面）
30 ジンギスカン	※（加熱室底面）
31 ラムチョップ	（加熱室底面）
32 チンジャオロウスー	※（加熱室底面）
33 ハンバーグ	（角皿）（下段）
34 スープカレー	※（加熱室底面）
35 焼き魚	（角皿・焼網）（下段）
36 焼きいも	（角皿）（下段）
37 コンフィチュール	※
38 天ぷらあたため 39 冷蔵食品パリッと 40 冷凍食品パリッと	（焼網）（加熱室底面）

※テーブルプレートに食品を置く位置は中央に置きます。

オートメニュー あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため 解凍あたため の使いかた

食品を入れる

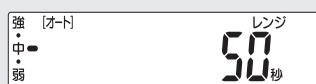
（お総菜のあたための場合）

1 キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

数秒後に変わる

途中で変わる

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。 ➔P.22
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。 ➔P.23
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

- 牛乳のあたためは のみもの・デイリー 1 牛乳 を使います。 ➔P.24、25
  お酒のあたためは のみもの・デイリー 2お酒 で加熱します。 ➔P.24、25、64
- ご飯のあたためは、あたため 仕上がり調節 やや弱、冷凍ご飯の解凍あたためは、解凍あたため で加熱します。
- あたため キーは、ドアを閉めて約10分以内（表示窓に「0」が表示されている間）に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。
- 水のあたためはできません。のみもの・デイリー 1 牛乳 2お酒 を使います。 ➔P.24

あたため 解凍あたため の特長

ごはんやお総菜をスピィーディにあたためます。

●メニューによってはラップなどのおおいをします。

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。 ➔P.22、23

あたため 解凍あたため 9スチームあたため のコツ

1回の分量は適量で ➔P.62、63

1～4人分（食品と容器を合わせて1,800ｇまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適しています。
- みそ汁のおわんは使えません。

同じものを2個以上加熱するときは

食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

インスタント食品は ➔P.64

仕上がりがぬるかったときは

レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱します。

- あたため 解凍あたため 9スチームあたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

乳幼児のミルクやベビーフードはオートメニューではあたためられません。

食品の重量が100ｇ未満のときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➔P.36、62、63

まんじゅう、パン類や冷凍野菜は上手にあたたまりません。おこのみ操作であたためてください。 ➔P.62、63

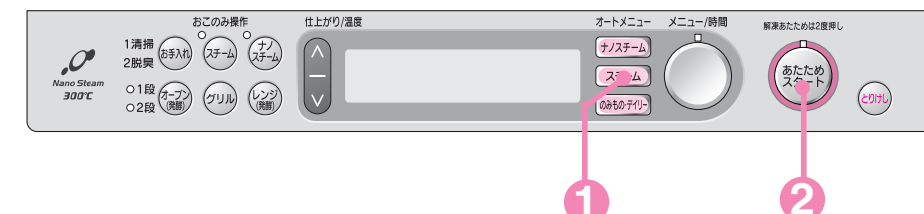
市販の調理済み食品は

- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーの指示に従い、レンジ 500W で加熱します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、 ➔P.23
- 発泡スチロールの容器やトレーは使用しないでください。

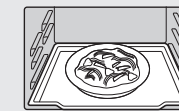
オートメニュー スチーム

スチーム			
9 スチームあたため	12 中華まん	15 手作り豆腐	18 シュー
10 半解凍	13 シューマイ	16 プリン	19 フランスパン
11 解凍	14 茶わん蒸し	17 スポンジケーキ	20 かんたんパン

レンジとスチームのペア加熱、ラップなしでしっとりあたためます。

9スチームあたため の使いかた

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットのしかた ➔P.13

※食品をスチームと350Wのレンジ加熱であたためるためラップなどのおおいはしません。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

（焼きそばのあたための場合）

1 キーを押す

表示窓に「9」が表示されます。
■スチームキーのランプが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

9スチームあたため の特長

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

●ラップなどのおおいはしません。

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

●あたため より加熱時間は長くかかります。

●調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません 解凍あたため を使ってください。

ご飯、お総菜のあたため

あたため、9スチームあたため を使い分けましょう

あたため（1度押し） ご飯やお総菜をスピーディにあたためます。	9スチームあたため スチームで包み込んで加熱するのでおおいをしないでしっとりふっくらあたためます。
●**包装や容器、材質に注意して** 市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。 ●**スープ、シチューはかき混ぜて** 加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。 ●**冷蔵室から出したものは、仕上がり調節 やや強 で加熱します。** ●**凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は** 10半解凍 11解凍 を使います。 ➔P.26、27 ●**ご飯は仕上がり調節 やや弱 で加熱します。**	●**冷凍のご飯や冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。** ●**陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。** ●**冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 やや強 で加熱します。** ●**肉まんやあんまんは上手にあたたまりません。** おこのみ操作であたためてください。 ➔P.63 ●**調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。**

※食品の重量(量)に対して大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせます。
※食品の重量(量)に対して小さくて軽い容器のときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせます。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

あたため（1度押し）または 9スチームあたため で加熱します。

※ 9スチームあたため のときはラップやふたなどのおおいはしないで加熱します。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無 あたため	おおいの有無 9スチームあたため
ご飯もの	●**ご飯・おにぎり** 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、9スチームあたため で。スピーディにあたためたいとき あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 ●**チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。	ー	ー
めん類	●**スパゲッティ・焼そば** 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	ー	ー
焼きもの	●**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。9スチームあたため のときはおおいはしない。	有	ー
焼きもの	●**焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●**ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	ー	ー
揚げもの	●**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	ー	ー
炒めもの	●**野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	ー	ー
煮もの	●**野菜の煮もの・おでん**(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	ー	ー
煮もの	●**煮魚** 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。9スチームあたため のときはおおいはしない。	有	ー
蒸しもの	●**シューマイ** 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	ー	ー
汁もの	●**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。9スチームあたため のときはおおいはしない。	有	ー
汁もの	●**みそ汁・コンソメスープ** 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 やや強 に合わせる。	ー	ー

オートメニュー 解凍あたため

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため

あたため を2度押して 解凍あたため で加熱します。

冷凍ご飯やお総菜を解凍からあたためまでスピーディにあたためます。

●**包装やラップをはずし、容器に移しかえて**
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

●**重ならないように並べて**
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

●**ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて**
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

●**ラップまたはふたを使い分けて**
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

●**冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。**
－20℃以下の冷凍食品をオートメニューで調理すると、加熱不足になることがあります。レンジ 700W で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●**冷凍ご飯・おにぎり** 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央を少しあける。 ●**冷凍チャーハン・ピラフ** ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●**冷凍スパゲッティ** 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	有
焼きもの	●**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	有
揚げもの	●**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	ー
炒めもの	●**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	有
蒸しもの	●**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	有
汁もの	●**冷凍カレー・シチュー** 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	有

オートメニューであたためられないメニューがあります。

レンジ 500W で様子をみながら加熱します。
●食品の重量が100ｇ未満のとき
●乳幼児のミルクやベビーフード

レンジ 500W または スチーム レンジ 500W で様子をみながら加熱します。 ➔P.63
●肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類

いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

市販のご飯、おにぎりは
●市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、食品メーカーの指示に従い レンジ 500W で加熱します。
●市販の真空パックのご飯をあたためるときは、 ➔P.64
●市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。包装をはずして レンジ 500W で加熱します。

調理済み食品の冷凍保存（フリージング）のコツ

★**ラップなどでピッタリ密封をする**

★**熱いものは**
よく冷ましてから冷凍します。

★**ご飯やカレーなどは小分けに**
ご飯は１杯分(150g)ずつに、カレーなどは１皿分(100～300g)ずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★**野菜は**
固めにゆでで、水気をよくきって１回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

のみもの・デイリー

毎日使うメニューをダイヤルを回して選択します。

のみもの・デイリー		
1 牛乳	4 根菜	7 シチュー・カレー
2 お酒	5 グラタン	8 焼きそば
3 葉・果菜	6 ピザ	

付属品は目的にあったものを使う。➔P.19

1牛乳 ～ 8焼きそば の使いかた

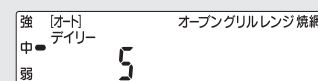
(例) 5グラタン の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

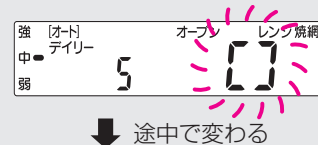
(グラタンの場合) ➔P.88

1 のみもの・デイリー キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。
■あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

1牛乳 2お酒 のコツ

1回の分量は1～4杯(本)です。　1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量
牛乳	1牛乳	200mL (1人分) (冷蔵)
コーヒー		150mL (1人分)
お酒	2お酒	130mL (徳利1本分)
		180mL (コップ1杯分)

容器に7～8分目まで入れます

容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。おこのみ操作で加熱します。➔P.36

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節 弱 で加熱します。

2お酒 のコツ ➔P.64

1牛乳 2お酒 のコツ(つづき)

牛乳びんでの加熱はできません。

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

仕上がり/温度調節キーを使い分けます。

弱 から 強 まで5段階に調節できます。➔P.16

仕上がりがぬるかったときは

レンジ700W で様子を見ながら、さらに加熱します。
オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしく飲むためには加熱前と加熱後にかき混ぜます。

あたため ではあつくなりすぎます。
水のあたためは 1牛乳 または 2お酒 で加熱します。

3葉・果菜 4根菜 のコツ

オートメニューキーによる使い分けは2つに分けられます。

3葉・果菜 は(葉菜)・・・・ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの。
(果菜)・・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの。
(花菜)・・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの。
4根菜 は (根菜)・・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの。

1回の分量は

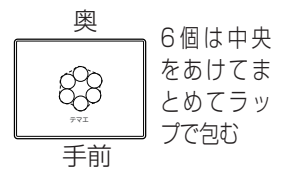
3葉・果菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、4根菜 で加熱する根菜類は100～1000gです。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しないでください。レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.36
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

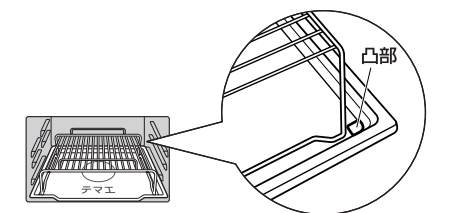
テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します

6個は中央をあけてまとめてラップで包む

仕上がり調節は

やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強 、固めにしたい場合には、やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

5グラタン のコツ ➔P.88

焼網はテーブルプレートの後ろの凸部より手前にセットします。

焼網が、加熱室壁面と接触しないように、テーブルプレートにセットします。
焼網が、加熱室壁面と接触すると、火花(スパーク)が発生してフッ素コートが損傷します。

6ピザ のコツ ➔P.87

7シチュー・カレー のコツ ➔P.85

8焼きそば のコツ ➔P.77

スチーム

スチームで包み込んでレンジですばやく解凍します。

スチーム

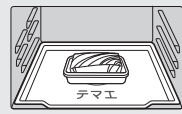
9 スチームあたため	12 中華まん	15 手作り豆腐	18 シュー
10 半解凍	13 シューマイ	16 プリン	19 フランスパン
11 解凍	14 茶わん蒸し	17 スポンジケーキ	20 かんたんパン

10半解凍 11解凍 の使いかた

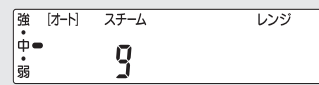
(例) 10半解凍 の場合

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットのしかた ➔P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(さしみの場合)

1 スチーム キーを押す

表示窓に「9」が表示されます。
■スチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で変わる

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

10半解凍 11解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブン、ナノスチーム グリル、ナノスチーム オーブン、お手入れ 2脱臭 の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。

使用後はふきんなどで庫内やドアの水滴を充分にふきとってください。

10半解凍 11解凍 の上手な使いかた

- **冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**
- **一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。**
  分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
- **冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。**
- **発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍**
  ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジションシステムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- **冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。**
  －20℃以下の冷凍食品をオートメニューで加熱すると、解凍不足になることがあります。レンジ 100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。
- **分量が100g未満のときや、バラバラになって凍っているものは、レンジ 100W で様子を見ながら解凍します。**
- **とけかけている食品は、レンジ 100W か レンジ 200W で、途中様子を見ながら解凍します。**

- **10半解凍 11解凍 を使い分け**
  さしみとして解凍する場合は、スチーム キーを押しダイヤルを回して 10半解凍 にします。
  肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、スチーム キーを押しダイヤルを回して 11解凍 にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜を解凍するときは、
レンジ 200W で様子を見ながら解凍します。解凍の目安は200gで4～5分です。

- **アルミホイルを使って**
  形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- **解凍が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながらさらに解凍します。**
- **給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。**

10半解凍 のコツ

まぐろ、いか、えび（さしみ用）を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

11解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 やや強 に合わせて解凍します。

アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

★**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ（200～300g）に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★**ラップなどでピッタリ密封をします。**

★**魚の下ごしらえは**
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

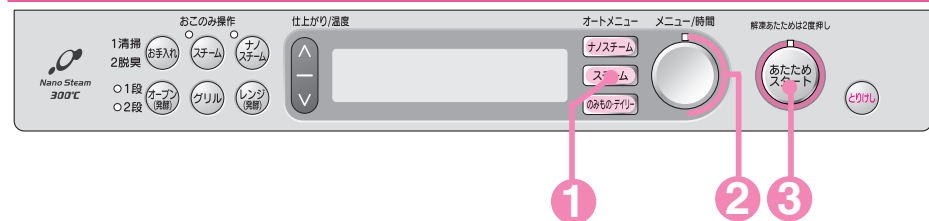
★**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**

スチーム

スチームで包み込んでふっくらやわらかく仕上げます。

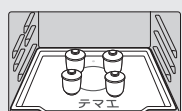
スチーム			
9 スチームあたため	12 中華まん	15 手作り豆腐	18 シュー
10 半解凍	13 シューマイ	16 プリン	19 フランスパン
11 解凍	14 茶わん蒸し	17 スポンジケーキ	20 かんたんパン

付属品は目的にあったものを使う。➔P.19

12中華まん ～ 17スポンジケーキ 、20かんたんパン の使いかた

(例) 14茶わん蒸し の場合

● **給水タンクをセットして食品を入れる**

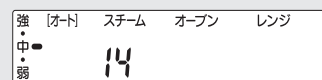
給水タンクのセットのしかた ➔P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(茶わん蒸しの場合) ➔P.80

1 スチーム キーを押す

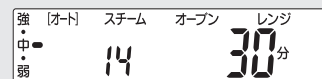
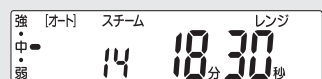
表示窓に「9」が表示されます。
■スチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

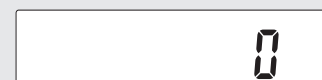
2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 あたためスタート キーを押す

途中で変わる

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

スチーム メニューのコツ

スチーム 12中華まん のコツ ➔P.81
スチーム 13シューマイ のコツ ➔P.82
スチーム 14茶わん蒸し のコツ ➔P.81
スチーム 15手作り豆腐 のコツ ➔P.81
スチーム 16プリン のコツ ➔P.99
スチーム 17スポンジケーキ のコツ ➔P.94
スチーム 20かんたんパン のコツ ➔P.105

スチーム

スチームを使ってフランスパンのクープ(切り目)やシューの割れ目をきれいに仕上げます。

スチーム			
9 スチームあたため	12 中華まん	15 手作り豆腐	18 シュー
10 半解凍	13 シューマイ	16 プリン	19 フランスパン
11 解凍	14 茶わん蒸し	17 スポンジケーキ	20 かんたんパン

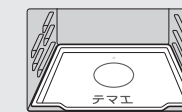
付属品は目的にあったものを使う。➔P.19

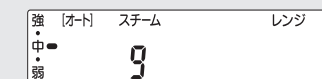
18シュー 19フランスパン の使いかた

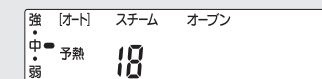
(例) 18シュー の場合

● **給水タンクをセットする**

給水タンクのセットのしかた ➔P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

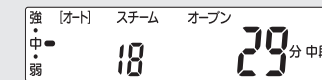
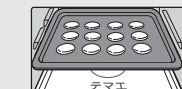
表示窓に「9」が表示されます。
■スチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

※表示は一例です。

● **予熱が終ったらすぐに食品をのせた角皿を入れる**

4 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

表示時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

スチーム 19フランスパン のコツ

●**一度に焼ける分量は**
角皿１枚分(表示の分量)です。

●**材料は正確に計ります。**

●**切れ目(クープ)の入れかたは**
深すぎず、浅すぎないように、カミソリを45度に傾け生地をそぐように入れます。

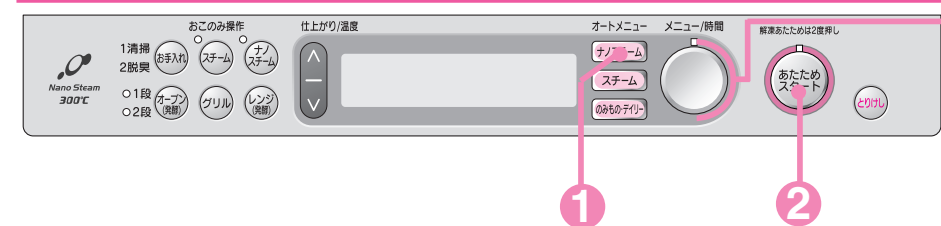
スチーム 18シュー のコツ ➔P.101

ナノスチーム

ナノスチーム(300℃過熱水蒸気)
21 鶏のハーブ焼き 22 鶏のからあげ 23 エビフライ 24 ヒレカツ 25 オーブン天ぷら 26 スペアリブ 27 ローストビーフ 28 焼き豚 29 バーベキュー 30 ジンギスカン 31 ラムチョップ 32 チンジャオロウスー 33 ハンバーグ 34 スープカレー 35 焼き魚 36 焼きいも 37 コンフィチュール 38 天ぷらあたため 39 冷蔵食品パリッと 40 冷凍食品パリッと

今まで溶かしきれなかった内部の脂をしっかりしぼり出してヘルシー。
中はレンジでやわらかく、表面はグリルでカリッとおいしく焼き上げます。

付属品は目的にあったものを使う。
➔P.19

21鶏のハーブ焼き ～ 28焼き豚 の使いかた

※メニュー22～28はメニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニューを選ぶ

(例) 21鶏のハーブ焼きの場合

給水タンクをセットして食品を入れる

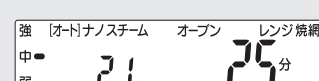
給水タンクのセットのしかた ➔P.13

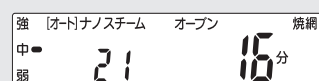
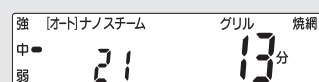
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(鶏のハーブ焼きの場合)
➔P.74

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「21」が表示されます。
■ナノスチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

21 C → 途中で変わる → 21 25分
↓ 途中で変わる
21 16分
↓ 途中で変わる
21 13分

※表示は一例です。

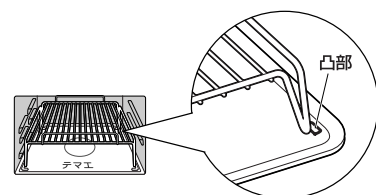
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

21鶏のハーブ焼き～28焼き豚のコツ

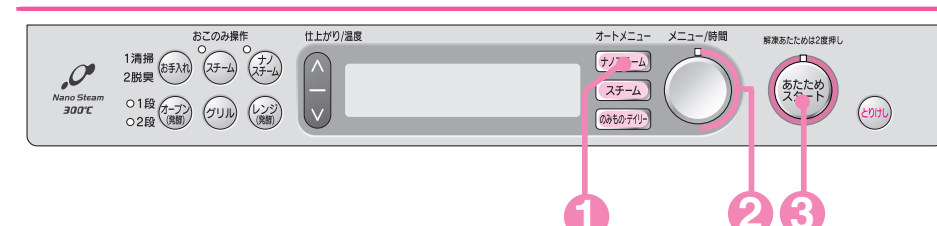
焼網をテーブルプレートにセットするときは

テーブルプレート後部にある凸部の手前にセットします。焼網が、加熱室奥面と接触すると、火花(スパーク)が発生して塗装が損傷します。

21鶏のハーブ焼きのコツ ➔P.74
22鶏のからあげのコツ ➔P.78
23エビフライのコツ ➔P.79
24ヒレカツのコツ ➔P.79
25オーブン天ぷらのコツ ➔P.78
26スペアリブのコツ ➔P.74
27ローストビーフのコツ ➔P.73
28焼き豚のコツ ➔P.73

ナノスチーム

ナノスチーム(300℃過熱水蒸気)
21 鶏のハーブ焼き 22 鶏のからあげ 23 エビフライ 24 ヒレカツ 25 オーブン天ぷら 26 スペアリブ 27 ローストビーフ 28 焼き豚 29 バーベキュー 30 ジンギスカン 31 ラムチョップ 32 チンジャオロウスー 33 ハンバーグ 34 スープカレー 35 焼き魚 36 焼きいも 37 コンフィチュール 38 天ぷらあたため 39 冷蔵食品パリッと 40 冷凍食品パリッと

付属品は目的にあったものを使う。
➔P.19

29バーベキュー の使いかた

(例) 29バーベキューの場合

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットのしかた ➔P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(バーベキューの場合)
➔P.72

1 ナノスチーム キーを押す

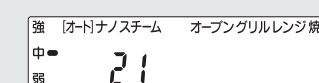
表示窓に「21」が表示されます。
■ナノスチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 **キーを押す**

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

29 C → 29 25分
↓ 途中で変わる
29 15分30秒
↓ 途中で変わる
29 9分00秒

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

29バーベキュー のコツ ➔P.72

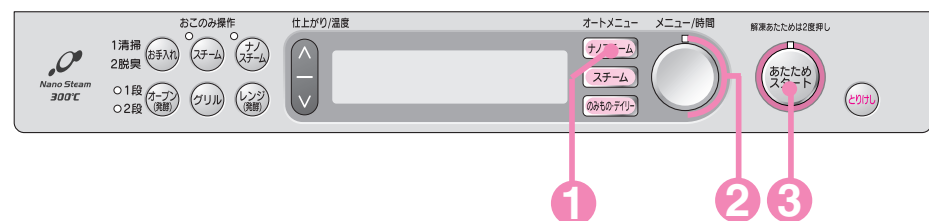
⚠注意

金串は使わない
金串と加熱室側面が触れていると火花(スパーク)が発生して塗装が損傷します。長めの竹串を使ってください。

ナノスチーム

ナノスチーム(300℃過熱水蒸気)						
21 鶏のハーブ焼き	24 ヒレカツ	27 ローストビーフ	30 ジンギスカン	33 ハンバーグ	36 焼きいも	39 冷蔵食品パリッと
22 鶏のからあげ	25 オーブン天ぷら	28 焼き豚	31 ラムチョップ	34 スープカレー	37 コンフィチュール	40 冷凍食品パリッと
23 エビフライ	26 スペアリブ	29 バーベキュー	32 チンジャオロウスー	35 焼き魚	38 天ぷらあたため	

付属品は目的にあったものを使う。
→P.19

30ジンギスカン ～ 36焼きいも 、38天ぷらあたため の使いかた

(例) 34スープカレー の場合

● **給水タンクをセットして食品を入れる**

給水タンクをセットのしかた
→P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(スープカレーの場合)
→P.86

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「21」が表示されます。
■ナノスチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 **キーを押す**

→ 34 25分

↓ 途中で変わる

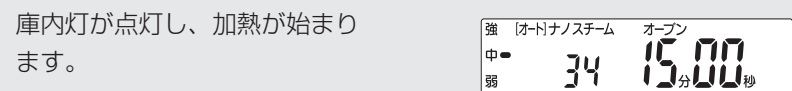
34 15分00秒

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

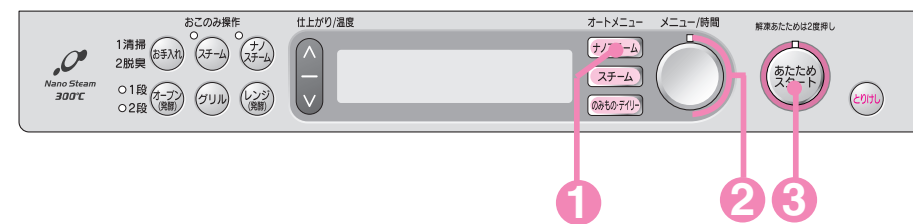
30ジンギスカン～36焼きいも、38天ぷらあたため のコツ

30ジンギスカンのコツ →P.75
31ラムチョップのコツ →P.75
32チンジャオロウスーのコツ →P.77
33ハンバーグのコツ →P.76
34スープカレーのコツ →P.86
35焼き魚のコツ →P.70
38天ぷらあたためのコツ →P.65

ナノスチーム

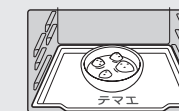
ナノスチーム(300℃過熱水蒸気)						
21 鶏のハーブ焼き	24 ヒレカツ	27 ローストビーフ	30 ジンギスカン	33 ハンバーグ	36 焼きいも	39 冷蔵食品パリッと
22 鶏のからあげ	25 オーブン天ぷら	28 焼き豚	31 ラムチョップ	34 スープカレー	37 コンフィチュール	40 冷凍食品パリッと
23 エビフライ	26 スペアリブ	29 バーベキュー	32 チンジャオロウスー	35 焼き魚	38 天ぷらあたため	

付属品は目的にあったものを使う。
→P.19

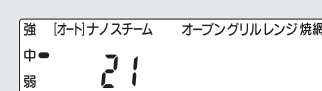
37コンフィチュール の使いかた

(例) 37コンフィチュール の場合

● **給水タンクをセットして食品を入れる**

給水タンクをセットのしかた
→P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(コンフィチュールの場合)
→P.108

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「21」が表示されます。
■ナノスチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号に選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 **キーを押す**

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

↓ 途中で変わる

37 30分

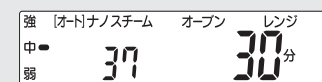
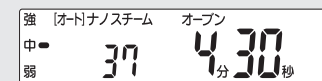
↓ 途中で変わる

37 4分30秒

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

37コンフィチュール のコツ →P.109

ナノスチーム

ナノスチーム(300℃過熱水蒸気)

21 鶏のハーブ焼き	24 ヒレカツ	27 ローストビーフ	30 ジンギスカン	33 ハンバーグ	36 焼きいも	39 冷蔵食品パリッと
22 鶏のからあげ	25 オーブン天ぷら	28 焼き豚	31 ラムチョップ	34 スープカレー	37 コンフィチュール	40 冷凍食品パリッと
23 エビフライ	26 スペアリブ	29 バーベキュー	32 チンジャオロウスー	35 焼き魚	38 天ぷらあたため	

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」、過熱水蒸気で余分な脂を落とし、表面は「こんがり」焼き上げます。

付属品は目的にあったものを使う。 →P.19

39冷蔵食品パリッと 40冷凍食品パリッと の使いかた

(例) 39冷蔵食品パリッと の場合

給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクをセットのしかた →P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(チルドハンバーグの場合) →P.66

1 ナノスチーム キーを押す

表示窓に「21」が表示されます。
■ナノスチームキーが点灯し、あたためスタートのランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回しオートメニュー番号を選ぶ

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。

3 あたためスタート キーを押す

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

※表示は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

39冷蔵食品パリッと 40冷凍食品パリッと のコツ

食品の種類によってキーを使います。
39冷蔵食品パリッと は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。40冷凍食品パリッと は、調理済み冷凍食品を加熱します。 →P.66

分量は
1人分(約100g)〜4人分までです。(この分量以外はオートメニューではできません)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

脂が気になるときは
メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。小さくて焼網にのせにくいものは、角皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
オーブンシートは使用できます。

⚠ 注意

39冷蔵食品パリッと、40冷凍食品パリッと で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

おこのみ操作

**おこのみ操作調理は、レンジ/オーブン/グリルの3つの機能とスチーム機能を組み合わせて幅広い加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がり状態になるように加熱します。
角皿を2枚使えばオーブンメニューが2段で調理できます。**

おこのみ操作キーの操作手順

レンジ
レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます
レンジ キーを押し出力を合わせる → 時間セットダイヤルを回して時間を合わせる → スタートキーを押す

オーブン
オーブンキーを押すと予熱あり、なしと角皿1段、2段を選択できます。
オーブン キーを押す → 温度調節キーで温度を合わせる → 時間セットダイヤルを回して時間を合わせる → スタートキーを押す

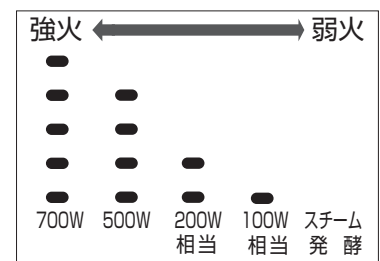
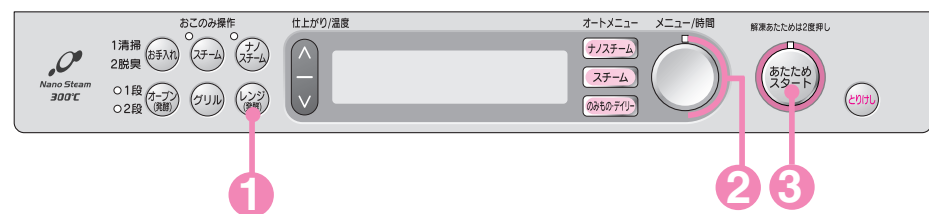
グリル
グリル キーを押す → 時間セットダイヤルを回して時間を合わせる → スタートキーを押す

スチームショット
※オーブン、グリル加熱中にスチームを入れることができます。

スチーム レンジ / スチーム オーブン / スチーム グリル
スチーム キーを押す → 料理に合わせてキーを選びます
以降の操作方法は上記レンジ、オーブン、グリルと同じです

ナノスチーム オーブン / ナノスチーム グリル
ナノスチーム キーを押す → 料理に合わせてキーを選びます
以降の操作方法は上記オーブン、グリルと同じです

おこのみ操作 レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます。

レンジの使いかた

食品を入れる	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C 02」が表示され、加熱できません。
1 レンジ キーを押す	■時間のランプが点滅します。 ■レンジキーを押すごとに700W ➡500W ➡200W ➡100W ➡スチーム発酵の順に調節できます。 700W 0秒 例:700Wにセットした場合
2 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる ※合わせることができる時間(最大設定時間20分)	■あたためスタートのランプが点滅します。 ※表示は一例です。 700W 1分20秒 例:1分20秒にセットした場合
3 あたためスタート キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 700W 1分20秒
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。 0

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり手動 レンジ700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類		1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類		1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類		——	30秒~50秒
めん類		——	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)		——	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		——	30秒~50秒
パン・まんじゅう		——	20秒~40秒
ケーキ		50秒~1分	——

※ レンジ500W で加熱する場合は約1.2倍の加熱時間にします。　(標準温度20℃のとき)

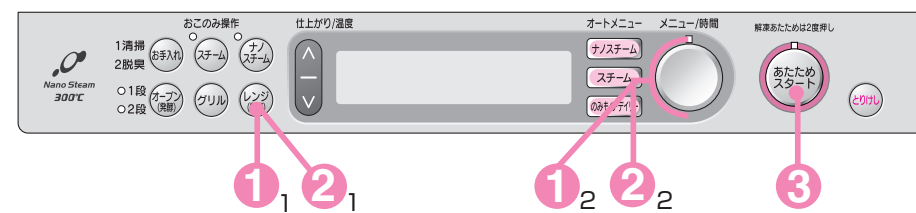
●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

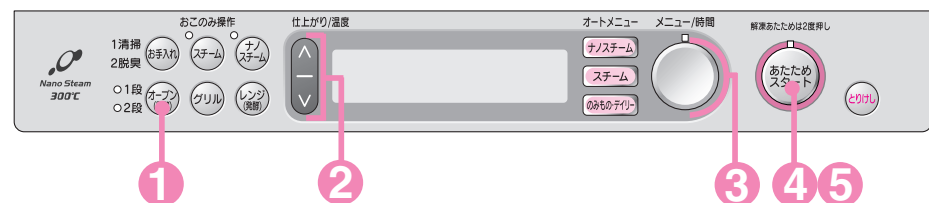
●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500W で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W レンジ500W と レンジ200W レンジ100W のリレー加熱(自動切換)

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200W または レンジ100W でゆっくりじっくり加熱します。

食品を入れる	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C 02」が表示され、加熱できません。
1 レンジ700W または レンジ500W にセットする 1. レンジ キーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ	■時間のランプが点滅します。 ※ レンジ200Wまたは レンジ100Wにセットしたときは、2の レンジキーは受けつけません。 700W 0秒 例:700Wにセットした場合
2. メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間20分)	■あたためスタートのランプが点滅します。 700W 7分00秒 例:7分にセットした場合
2 レンジ200W または レンジ100W にセットする 1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる	■あたためスタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。 200W 0秒 例:200Wにセットした場合
2. メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)	■あたためスタートのランプが点滅します。 200W 30分 例:30分にセットした場合
3 あたためスタート キーを押す	700W 7分00秒 ➡ 途中で変わる 200W 30分 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。 0

おこのみ操作 オーブン

熱風ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、スチーム発酵35〜45℃(5℃間隔)(予熱なしの場合のみ)・100〜250℃(10℃間隔)・300℃までセットできます。

オーブン (予熱あり) の使いかた (角皿1段/2段)

予熱をする	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。	
1 オーブン キーを1度押し (予熱あり・角皿2段)にする	■2段のランプが点灯します。 ○1段 ●2段 (オーブン(発酵)) ■時間のランプが点滅します。	予熱 160℃ オーブン 0秒
角皿1段の場合は オーブン キーを2度押し(予熱あり・角皿1段)に合わせる	■1段のランプが点灯します。 ●1段 ○2段 (オーブン(発酵))	予熱 160℃ オーブン 0秒
2 仕上がり/温度調節キー または を押し温度を合わせる	加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。 ※予熱時間は自動的に決まります。	予熱 200℃ オーブン 0秒 例:200℃にセットした場合
3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)	■あたためスタートのランプが点滅します。 ※時間は調理時間です。	予熱 200℃ オーブン 30分 例:30分にセットした場合

オーブン キーを押すごとに(予熱あり・角皿2段)➡(予熱あり・角皿1段)➡(予熱なし・角皿2段)➡(予熱なし・角皿1段)とセットできます。

付属の角皿を使う。

キーを押す	庫内灯が点灯し、予熱が始まります。 ■加熱室の温度を100℃から表示します。	予熱 200℃ オーブン ⬇ 途中で変わる 予熱 200℃ 現在約 100℃ オーブン
予熱終了音が鳴り予熱が終る	■セットした温度になるか、45分経過すると予熱が終ります。	200℃ オーブン 30分
予熱が終ったらすぐに食品をのせた角皿を入れる	■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。	
キーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。	200℃ オーブン 30分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかたの方法で行います。➔P.40

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に 仕上がり/温度調節キー ∨ または ∧ を押して温度を変えることができます。
■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、メニュー/時間セットダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

角皿(1段/2段)は、オーブンの火力を調節します。
2段は強火に、1段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

オーブン（予熱なし）の使いかた（角皿1段/2段）

中段
中下段
下段
付属の角皿を使う。

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 オーブン キーを3度押し（予熱なし・角皿2段）にする

■2段のランプが点灯します。
○1段 ●2段
■時間のランプが点灯します。

160℃ 0秒

オーブン キーを押すごとに（予熱あり・角皿2段）➡オーブン（予熱あり・角皿1段）➡（予熱なし・角皿2段）➡（予熱なし・角皿1段）とセットできます。

角皿1段の場合は オーブン キーを4度押し（予熱なし・角皿1段）に合わせる。

■1段のランプが点灯します。
●1段 ○2段

160℃ 0秒

2 仕上がり/温度調節キーを押し温度を合わせる

予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。

200℃ 0秒
例:200℃にセットした場合

3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる
(最大設定時間90分)

■あたためスタートのランプが点滅します。

200℃ 30分
例:30分にセットした場合

4 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

200℃ 29分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

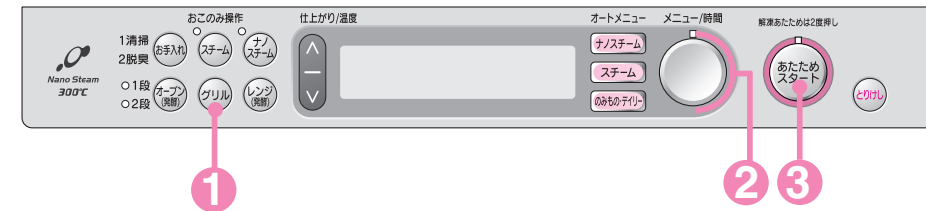
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。 ➔P.39

おこのみ操作 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

下段 付属の焼網、角皿を使う。
上段 付属の角皿を使う。

グリル の使いかた

食品を入れる
※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 グリル キーを押す

■時間のランプが点滅します。

グリル 0秒

2 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる
(最大設定時間40分)

■あたためスタートのランプが点滅します。

グリル 15分00秒
例:15分にセットした場合

3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

グリル 14分59秒

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

0

1 2 3 を再度設定し、表を焼きます。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※ グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリル の上手な使いかた

角皿と焼網を使い分けて
魚は角皿にのせた焼網に並べて、下段に入れて焼きます。
トーストは角皿に直接のせて上段に入れて焼きます。

途中でうら返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。

トーストは角皿にのせます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■ グリル 加熱中に、加熱時間を変えるときは、メニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

おこのみ操作 スチーム

おこのみ操作のオーブンやグリル加熱中にスチームを入れることができる機能です。スチームを必要な時に入れることでふくらみをよくしたり、火の通りをよくします。

スチームショットの使いかた(例:オーブン加熱中にスチームを2分入れる。)

給水タンクをセットする
給水タンクのセットのしかた
➔P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 38〜40ページの手順でオーブン加熱をする

2 スチームを入れたいタイミングで スチーム キーを2回押す

※残り時間が5分以内のときは使用できません。

スチーム オーブン 200℃ 3分00秒

スチーム オーブン 200℃ 2分00秒

キーを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒➡3分とセットできます。
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

例:2分にセットした場合

残時間が減算し、スチームショットが始まります。

スチーム オーブン 200℃ 1分59秒

スチームショットが終了するともとの加熱にもどる

オーブン 200℃ 14分00秒

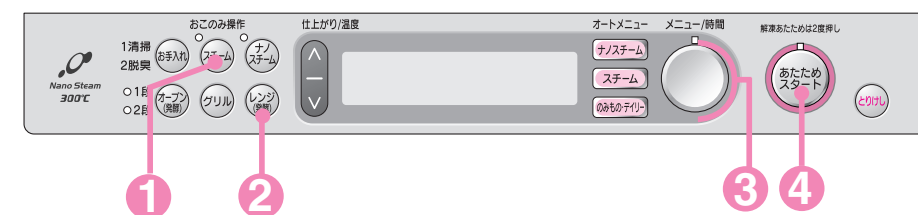
※ スチームショットは何度でも設定できますが、スチームショット中はヒーターが停止するので、仕上がりに影響がでることがあります。
●スチームショット動作中は、メニュー/時間セットダイヤルを回して時間を増減することはできません。
●スチームショット動作中はオーブンの温度の変更はできません。
●オーブン予熱中のスチームショットは使用できません。
●レンジや スチーム レンジ ではスチームショットは設定できません。

スチームショットの上手な使いかた

● オーブン スチーム発酵 の発酵途中に、生地の状態に合わせて スチーム キーを押してスチームをふきかけます。
● おこのみ操作 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
● おこのみ操作 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

おこのみ操作 スチーム

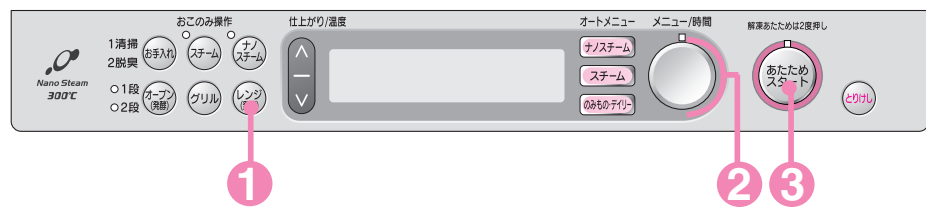
スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをしないでふっくらおいしく仕上げます。

スチーム レンジ の使いかた

スチーム レンジ の上手な使いかた

●ラップやおおいをしないで、ご飯やお総菜をあたためます。
●調理済み冷凍食品はうまくできません。
●肉まんやあんまんのあたためは 12中華まん であたためます。➔P.81
●シューマイのあたためは 13シューマイ であたためます。➔P.82
●レンジ700W や レンジ500W に比べて加熱時間が長くかかります。

おこのみ操作 レンジ

生地をスチームで包み込んで、中はソフトな電波(高周波)で直接加熱するので、おおいをしないで短時間に発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

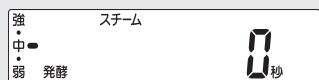
レンジ スチーム発酵 の使いかた

(例)かんたんパン生地の場合

給水タンクをセットして食品を入れる
給水タンクのセットのしかた ➔P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(かんたんパン生地の場合) ➔P.105

1 レンジ キーを5回押し レンジ スチーム発酵 にする

レンジ キーを押すごとに700W ➡ 500W ➡ 200W ➡ 100W ➡ スチーム発酵の順に調節できます。
■時間のランプが点滅します。

2 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる
(最大設定時間90分)

■あたためスタートのランプが点滅します。

例:10分にセットした場合

3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

レンジ スチーム発酵 の上手な使いかた

●角皿を使って レンジ スチーム発酵 はできません。
火花(スパーク)の原因となります。
●メニューによって発酵温度が違います。仕上がり/温度調節キーを使い分けます。➔右表
レンジ スチーム発酵 は仕上がり/温度調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり/温度調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。
●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン (4度押し)で仕上がり/温度調節キーを回して オーブン スチーム発酵 (45℃～35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。➔P.45
※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

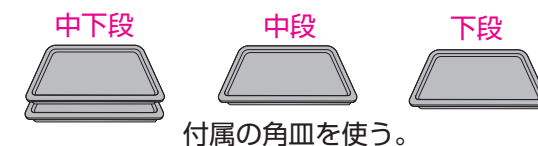
レンジ スチーム発酵 メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ スチーム発酵	中	かんたんパン(105) グラハムパン(106) カレーパン(106) セサミパン(106) レーズンパン(106) チョコチップめろんパン(107)
	やや弱	ヨーグルト(110)
	弱	カスピ海ヨーグルト(110)

おこのみ操作 オーブン

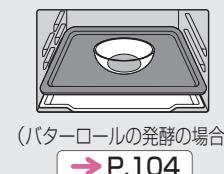
スチームで包み込んでからソフトなヒーター加熱で、発酵させるのでふきんやラップなどのおおいがいりません。

オーブン スチーム発酵 の使いかた

付属の角皿を使う。

(例)バターロール一次発酵の場合

給水タンクをセットして食品を入れる
給水タンクのセットのしかた ➔P.13

角皿は皿受棚の下段に入れます。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

(バターロールの発酵の場合) ➔P.104

1 オーブン キーを4度押し(予熱なし・角皿1段)にする

■1段のランプが点灯します。
●1段 ○2段
■時間のランプが点滅します。

2 仕上がり/温度調節キーを押し発酵温度を合わせる

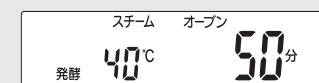
■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。
標準の発酵温度は40℃です。

3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる
(最大設定時間90分)

■あたためスタートのランプが点滅します。

例:50分にセットした場合

4 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

レンジ スチーム発酵 の上手な使いかた(応用)

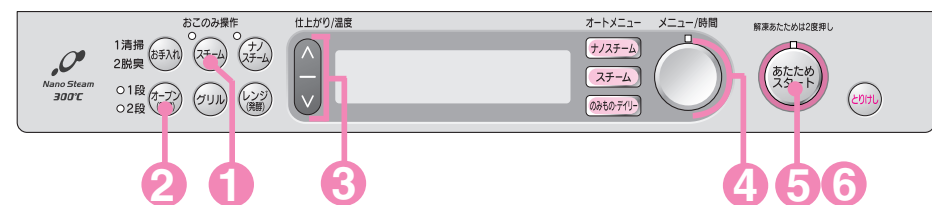
料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ スチーム発酵 で行う場合は・・・・
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
●かんたんパン ➔P.105 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
●二次発酵は角皿を使います。レンジ スチーム発酵 ではできません。オーブン スチーム発酵 で行います。

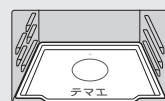
レンジ スチーム発酵 仕上がり調節 中 で・・・

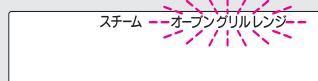
メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(104)	24個分	20～30分
イギリスパン(103)	1型分	
フランスパン(102・103)	1本分・2個分 9個分	

おこのみ操作 スチーム

スチームだからシューはより大きくフランスパンはパリッとした皮に仕上げます。

スチーム オーブン（予熱あり）の使いかた（角皿1段/2段）

給水タンクをセットする
給水タンクのセットのしかた
→P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

「オーブン」「グリル」「レンジ」が点滅します。

2 オーブン キーを1度押し（予熱あり・角皿2段）にする

※予熱時間は自動的に決まります。

■2段のランプが点灯します。

○1段 ●2段 オーブン（発酵）

■時間のランプが点滅します。

オーブン キーを押すごとに（予熱あり・角皿2段）➡（予熱あり・角皿1段）➡（予熱なし・角皿2段）➡（予熱なし・角皿1段）とセットできます。

角皿1段の場合は オーブン キーを2度押し（予熱あり・角皿1段）に合わせる。

■1段のランプが点灯します。

●1段 ○2段 オーブン（発酵）

3 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。

例：200℃にセットした場合

4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる
（最大設定時間90分）

■あたためスタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。
※表示は一例です。

※例：36分にセットした場合

付属の角皿を使う。

5 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

途中で変わる

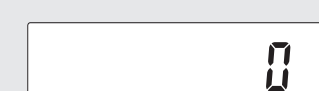
■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、45分経過すると予熱が終ります。

予熱が終ったらすぐに食品をのせた角皿を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

6 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

追加加熱などで予熱が不要なとき

（予熱なし）の使いかたの方法で行います。→P.48

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に 仕上がり/温度調節キー ∨ または ∧ を押して温度を変えることができます。

■ オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、メニュー/時間セットダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
（予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。）
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

角皿（1段/2段）は、オーブンの火力を調節します。

2段は強火に、1段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

スチーム オーブン（予熱なし）の使いかた（角皿1段/2段）

中段
中下段
下段
付属の角皿を使う。

給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた →P.13	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。	
1 スチーム キーを押す	「オーブン」「グリル」「レンジ」が点滅します。	スチーム オーブン グリル レンジ
2 オーブン キーを3度押し（予熱なし・角皿2段）にする	■2段のランプが点灯します。 ○1段 ●2段 オーブン（発酵） ■時間のランプが点滅します。	スチーム オーブン 160℃ 0秒
オーブン キーを押すごとに（予熱あり・角皿2段）➡（予熱あり・角皿1段）➡（予熱なし・角皿2段）➡（予熱なし・角皿1段）とセットできます。		
角皿1段の場合は オーブン キーを4度押し（予熱なし・角皿1段）に合わせる。	■1段のランプが点灯します。 ●1段 ○2段 オーブン（発酵）	ナノスチーム オーブン 160℃ 0秒
3 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる	予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。 ※160℃の場合次の操作に進みます。	スチーム オーブン 200℃ 0秒 例:200℃にセットした場合
4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる（最大設定時間90分）	■あたためスタートのランプが点滅します。	スチーム オーブン 200℃ 48分 例:48分にセットした場合
5 あたためスタート キーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。	スチーム オーブン 200℃ 48分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.47

おこのみ操作 スチーム

スチームで水分を補って食品の上から加熱するので、表面のやわらかさを保ちながら焼き上げます。

スチーム グリル の使いかた

下段 付属の焼網、角皿を使う。
上段 付属の角皿を使う。

給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた →P.13	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。	
1 スチーム キーを押す	「オーブン」「グリル」「レンジ」が点滅します。	スチーム オーブン グリル レンジ
2 グリル キーを押す	■時間のランプが点滅します。	スチーム グリル 0秒
3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる（最大設定時間40分）	■あたためスタートのランプが点滅します。	スチーム グリル 20分 例:20分にセットした場合
4 キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	スチーム グリル 20分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※ スチーム グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。→P.41

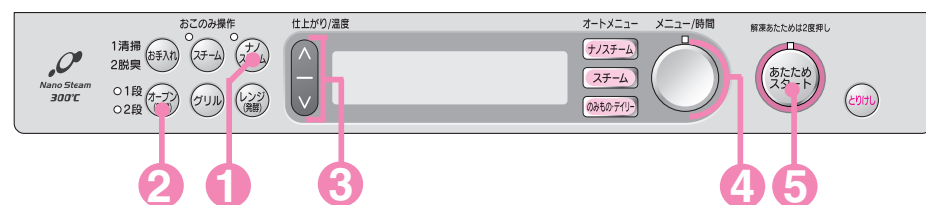
おこのみ操作

ナノスチーム

適度な水分を加えながら焼き上げるさつまいもは時間をかけた分だけ甘さが増しておいしく仕上がります。

中段または下段

付属の角皿を使う。

ナノスチーム オーブン（予熱なし）の使いかた

手順	説明	表示
● 給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた ➔P.13	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。 ■食品をのせた角皿を皿受棚に入れます。	
1 ナノスチーム キーを押す	「オーブン」「グリル」が点滅します。	ナノスチーム オーブン グリル
2 オーブン キーを2度押し（予熱なし）にする	オーブン キーを押すごとに(予熱 あり)➡(予熱 なし)➡(予熱あり)に切り替わります。 ■時間のランプが点滅します。	ナノスチーム オーブン 160℃ 0秒
3 仕上がり/温度調節キーを押し温度を合わせる	予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。	ナノスチーム オーブン 200℃ 0秒 例：200℃にセットした場合
4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる（最大設定時間40分）	■あたためスタートのランプが点滅します。	ナノスチーム オーブン 200℃ 30分 例：30分にセットした場合
5 あたためスタート キーを押す	庫内灯が点灯して加熱が始まります。	ナノスチーム オーブン 200℃ 30分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※ ナノスチーム オーブン （予熱なし）の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクに水を入れてください。

肉などの余分な脂を落としながらヘルシーに表面はこんがり焼き色がつきおいしさが広がります。

ナノスチーム オーブン（予熱あり）の使いかた

付属の角皿を使う。

手順	説明	表示
● 給水タンクをセットする 給水タンクのセットのしかた ➔P.13	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。	
1 ナノスチーム キーを押す	「オーブン」「グリル」が点滅します。	ナノスチーム オーブン グリル
2 オーブン キーを1度押し（予熱あり）にする	オーブン キーを押すごとに(予熱あり)➡(予熱なし)➡(予熱あり)に切り替わります。 ■時間のランプが点滅します。	ナノスチーム オーブン 予熱 160℃ 0秒
3 仕上がり/温度調節キーを押し温度を合わせる	※予熱時間は自動的に決まります。 加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。	ナノスチーム オーブン 予熱 180℃ 0秒 例：180℃にセットした場合
4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる（最大設定時間40分）	■あたためスタートのランプが点滅します。 ※時間は調理時間です。	ナノスチーム オーブン 予熱 180℃ 20分 例：20分にセットした場合
5 あたためスタート キーを押す	庫内灯が点灯し、予熱が始まります。 ■加熱室の温度100℃から表示します。	ナノスチーム オーブン 予熱 180℃
予熱終了音が鳴り予熱が終る	■セットした温度になるか、45分経過すると予熱が終ります。	ナノスチーム オーブン 180℃ 20分
● 予熱が終ったらすぐに食品をのせた角皿を入れる	■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。 ※食品を角皿にのせて皿受棚にセットします。	
6 あたためスタート キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	ナノスチーム オーブン 180℃ 20分
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。	0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

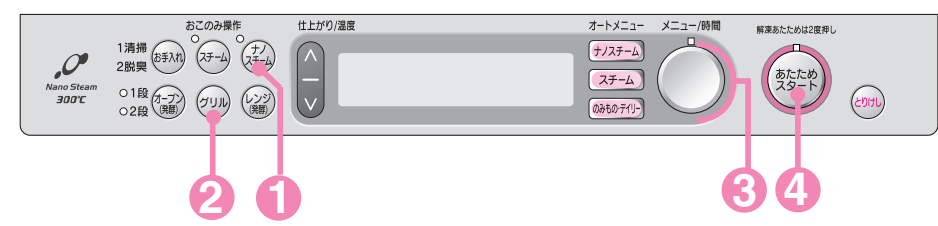
●追加加熱などで予熱が不要なとき（予熱なし）の使いかたの方法で行います。➔P.50

●食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。➔P.47

※ ナノスチーム オーブン （予熱あり）の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクに水を入れてください。

ナノスチーム

焼き魚も余分な塩分を落としながら表面にこんがり焼き色をつけます。

ナノスチーム グリル の使いかた

下段

付属の焼網、角皿を使う。

上段

付属の角皿を使う。

給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた ➔P.13	※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。
1 ナノスチーム キーを押す	「オーブン」「グリル」が点滅します。
2 グリル キーを押す	■時間のランプが点滅します。
3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間40分)	■あたためスタートのランプが点滅します。 例:20分にセットした場合
4 **キーを押す**	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
終了音が鳴ったら食品を取り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※ナノスチーム グリル の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクに水を入れてください。

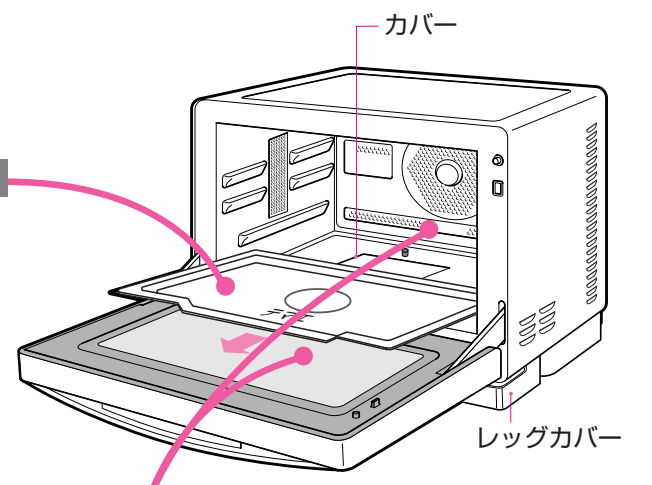
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。 ➔P.41

お手入れ

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

カバー

レッグカバー

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。
衝撃を加えると割れる恐れがあります。
割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

焼網・角皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。
食器洗い乾燥機、食器乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形・破損の原因になります。

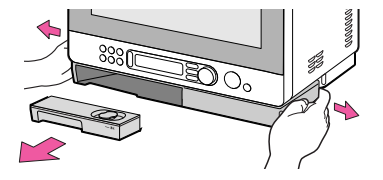
加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

外 側

やわらかい布でふきとります。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

レッグカバー

外して洗えます。
給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。
本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。
※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥に押し込んでください。(確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。)

⚠注意

(さびる恐れ)

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。

(割れる恐れ)

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

(傷・変形の恐れ)

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

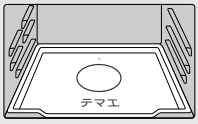
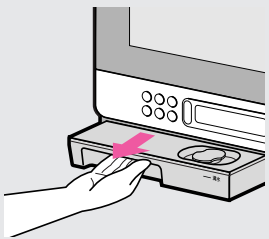
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)

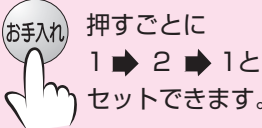
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室上面、底面には塗装コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

●**加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。**(故障の原因)

お手入れ

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

操作の手順

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示窓の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 お手入れ を1度押し、1清掃 をセットする

1清掃
2脱臭

押すごとに
1 ➡ 2 ➡ 1と
セットできます。

3 スタートキーを押す

スチーム 清掃 3分00秒

あたため スタート

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

0

⚠注意

(やけどの恐れ)

- お手入れ 1清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
  加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- お手入れ 1清掃 の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。
  スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口が高温になっていることがあります。

においが気になるとき

お手入れ 2脱臭 キーを使います ……

操作の手順は「空焼きのしかた」➔P.17

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

⚠注意

(やけどの原因)

- お手入れ 2脱臭 の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室側面などの汚れをふきとりやすくします。

操作の手順

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示窓の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
給水タンクのセット ➔P.13

2 お手入れ を1度押し、1清掃 をセットする

3 あたため/スタートキーを押す

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 終了後、差込プラグを抜き、加熱室がさめてから汚れをふきとってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

こんなとき

料理が上手にできないとき

ご飯のあたため

ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.17 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。容器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ご飯が熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.17 ●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●あたため やや弱 であたためてください。
9スチームあたため でご飯をあたためたらうまくあたたまらない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.17 ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ご飯がぱさつく	●9スチームあたため を使うか、あたため やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.17 ●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ご飯の分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ご飯が熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.17 ●食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。➔P.17 ●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

症状	対処
食品をあたためても熱くならない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.16
食品をあたためると熱すぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱をしていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ 700W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	●あたため キーを続けて2度押し 解凍あたため であたためます。→P.20 ●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

のみもの

症状	対処
牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●食品の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 700W であたためてください。 ●冷めかけた食品をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。あたため キーで加熱すると熱くなります。 ●のみもの・デイリー 1牛乳 2お酒 キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳、酒のかんがぬるい	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野　菜

症状	対処
野菜がうまくゆであがらない	●グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17 ●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●皿などの上にのせて加熱していませんか。 ●100g以下のオートメニューでは調理できません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

症状	対処
ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.94 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残っている。	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、おこのみ操作をするときの加熱時間を参照して焼いてください。→P.63 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

症状	対処
ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかたを参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。→P.100 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー・バターロール

症状	対処
焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

故障かな・・・・・と思ったら
次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。➔P.2、16 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。) ●壁と近づきすぎていませんか。➔P.6 ●オートメニューのとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジション システムの0点調節をしてください。➔P.17 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな・・・・・と思ったら
次の場合は故障ではありません

■スチーム使用中音がする	➔ 給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	➔ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。➔P.17
■加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	➔ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
■ あたため キーを押してもスタートしない	➔ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから あたため キーを押してください。➔P.2、16
■加熱中「ジージー」と音がする	➔ インバーターの作動音です。
■セットした温度が途中で変わることがある。	➔ オーブン (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
■調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔ 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
■300℃に設定できないことがある	➔ 予熱にて加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
■残り時間が途中で変わることがある	➔ オートメニュー調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
■キーを押しても受け付けない	➔ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。➔P.16
■終了音の音色が切り替わったり、無音になった	➔ ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー ▽ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.16
■熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	➔ 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。

次ページにつづく ▶

つづき
故障かな・・・・・と思ったら
次の場合は故障ではありません

■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔ この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。➔P.62、63
■オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	➔ グラム・ポジション システムの0点調節をしてください。➔P.17
■ドアを開けると加熱が取り消される	➔ オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	➔ 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	➔ スチーム料理以外のメニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
■オーブン、グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする	➔ 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	➔ ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
■庫内灯の明るさが変わるときがある	➔ 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■調理が終了してもファンの風切り音がする	➔ とりけしキーを押した時や調理終了後3分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジション システムの0点調節はできません。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る	➔ 電源回路に充電するためで故障ではありません。
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■予熱途中で加熱室温度の表示が10〜20℃上下する。また断続音がする	➔ 加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
■表示窓に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	➔ 給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。➔P.17
C01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。➔P.17
C03	● スチーム 10半解凍 11解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100〜1,000gにします。➔P.27
C07	●少量の食品を レンジ700W で10分以上加熱しました。	レンジ700W の食品100g当たり加熱時間を目安にします。➔P.36
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。➔P.13
H表示 H21 など	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。